



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 150 Kcal |
| Proteínas: | 5.1 g |
| Grasa Total: | 4.0 g |
| Colesterol: | 8.2 mg |
| H. de Carbono: | 34.0 g |
| Fibra Dietética: | 0.50 g |
| Sodio: | 214 mg |

COUS-COUS CREMOSO CON CHAMPIÑONES A LA MANTEQUILLA

Ingredientes

- 2 Tazas de cous-cous burgol
- 3 Tazas de agua caliente recién hervida
- 1 Bandeja de champiñones cortados en cuartos
- 1 salsa blanca MAGGI®
- 1 ½ Tazas de leche SVELTY®
- 2 Cucharadas de mantequilla
- ½ Taza de perejil picado finamente
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite de oliva

Preparación

1.- Hidrata el cous-cous en el agua caliente durante 15 a 20 min. hasta que veas que está blando y aumente su volumen. Reserva.

2.- Aparte calienta una sartén con la mantequilla y un toque de aceite de oliva, saltea los champiñones durante unos segundos sin remover para que se doren. Condimenta con sal y pimienta a gusto. Aparte prepara la salsa blanca MAGGI® con la leche SVELTY® según las indicaciones del envase.

3.- Una vez lista la salsa y los champiñones, junta la salsa recién preparada con el cous-cous y los champiñones salteados. Condimenta nuevamente si es necesario, remueve y decora con perejil picado finamente. Calienta si es necesario y sirve de inmediato.

Sugerencia

Acompaña esta preparación con algún tipo de carne cocinada como más te guste, preferentemente aplicada en cocción seca.